

11月離乳食予定献立表



11月	昼食						おやつ
	離乳後期（9～１１ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
2　月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	さつまいもとりんごの柔らか煮 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/赤パプリカ	肉と野菜の柔らか煮	肉/キャベツ/赤パプリカ	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
4　水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/わかめ	大根のみそ汁	大根/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/赤ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/赤ピーマン	野菜ペースト	大根/玉ねぎ/人参	
	煮浸し	いんげん/人参	煮浸し	いんげん/人参			
5　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ （きなこ） 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	豆腐のみそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参	白身魚ペースト	魚	
6　金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/玉ねぎ	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
7　土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
	豆腐のスープ	豆腐/わかめ	豆腐のスープ	豆腐/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/ほうれん草/もやし/人参	そぼろ煮	肉/ほうれん草/もやし/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参/白菜	
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜	豆腐ペースト	豆腐	
9　月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ 育児用ミルク
	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/なす	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/なす	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/小松菜	
	煮浸し	小松菜/人参	煮浸し	小松菜/人参			
10　火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	キャベツのみそ汁	キャベツ/かぼちゃ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/人参	野菜ペースト	キャベツ/かぼちゃ/ほうれん草/人参	
11　水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/わかめ	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/わかめ	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/人参/じゃが芋	魚と野菜の柔らか煮	魚/人参/じゃが芋	野菜ペースト	じゃが芋/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
12　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ヒラヤーチー 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/コーン/トマト	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/コーン/トマト	野菜ペースト	冬瓜/人参/ほうれん草/トマト	
13　金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物（バナナ） 育児用ミルク
	レバーのみそ汁	レバー/じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	そぼろ煮	玉ねぎ/人参/ピーマン/肉/豆腐	そぼろ煮	玉ねぎ/人参/ピーマン/肉/豆腐	野菜ペースト	じゃが芋/人参/玉ねぎ/小松菜	
	煮浸し	小松菜/コーン	煮浸し	小松菜/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
14　土	パン（米）粥～パン	パン（米）	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん/肉	野菜スープ	玉ねぎ/にんじん/肉	だし汁		
	ポテトサラダ風	じゃがいも/きゅうり/にんじん	ポテトサラダ風	じゃがいも/きゅうり/にんじん	野菜ペースト	玉ねぎ/にんじん/じゃがいも/きゅうり	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
16　月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	麸のみそ汁	麸/わかめ	麸のみそ汁	麸/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉	肉の柔らか煮	肉	野菜ペースト	ほうれん草/にんじん	
	ほうれん草の白和え	ほうれん草/にんじん/豆腐	ほうれん草の白和え	ほうれん草/にんじん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	

11月	昼　　食						おやつ
	離乳後期（9～１１ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
17　火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜/じゃが芋	白菜のみそ汁	白菜/じゃが芋	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ブロッコリー	魚と野菜の柔らか煮	魚/玉ねぎ/ブロッコリー	野菜ペースト	白菜/じゃが芋/玉ねぎ/ブロッコリー	
					白身魚ペースト	魚	
18　水	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/肉	大根のみそ汁	大根/肉	だし汁		
	炒め煮	肉/麸/キャベツ/玉ねぎ/もやし	柔らか煮	肉/麸/キャベツ/玉ねぎ/もやし	野菜ペースト	大根/キャベツ/玉ねぎ	
19　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥～トースト 育児用ミルク
	野菜スープ	ほうれん草/玉ねぎ	野菜スープ	ほうれん草/玉ねぎ	だし汁		
	ミルク煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	ミルク煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃがいも	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参/白菜	
	煮浸し	白菜	煮浸し	白菜			
20　金	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参	10倍粥	米	果物（みかん） 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ/コーン	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/キャベツ/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
21　土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/いんげん/人参	野菜ペースト	キャベツ/人参/玉ねぎ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
24　火	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ	野菜スープ	かぼちゃ/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	トマト煮	肉/人参/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー	
	おかか煮	ブロッコリー/人参	おかか煮	ブロッコリー/人参			
25　水	スパゲティーの柔らか煮	スパゲティー/肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	じゃがいものスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	煮浸し	キャベツ/きゅうり/パプリカ/人参	野菜のそぼろ煮	肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり	
			煮浸し	キャベツ/きゅうり/パプリカ/人参			
26　木	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/にんじん	豆腐のみそ汁	豆腐/にんじん	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	にんじん/白菜/きゅうり	
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
27　金	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	わかめスープ	わかめ/人参/コーン	わかめスープ	わかめ/人参/コーン	だし汁		
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/白菜/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/白菜/かぼちゃ	
	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	茹で（蒸し）野菜	かぼちゃ	豆腐ペースト	豆腐	
28　土	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥（しらす）	米（しらす）	しらすがゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/もやし/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
30　月	全粥～軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	もずくのみそ汁	もずく/玉ねぎ/ほうれん草	もずくのみそ汁	もずく/玉ねぎ/ほうれん草	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	玉ねぎ/ほうれん草/人参	
	ひじきの白和え	ひじき/人参/いんげん/豆腐	ひじきの白和え	ひじき/人参/いんげん/豆腐	白身魚ペースト	魚	

＊離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

＊お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和8年11月
浦添市こども未来課